

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.



# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,53	9,83	42,63	290,30	0,70
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,48	0,12	17,95	78,80	0,06
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,01	75,98	0,47
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,54</b>	<b>12,74</b>	<b>70,59</b>	<b>445,08</b>	<b>1,23</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,07</b>	<b>0,27</b>	<b>19,73</b>	<b>86,67</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2012		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,26	3,58	1,08	37,61	1,13
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,03	6,38	22,35	163,26	4,61
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	22,79	21,71	13,55	341,38	10,11
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,23	24,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,42	0,00
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,600	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>32,52</b>	<b>32,88</b>	<b>92,13</b>	<b>797,30</b>	<b>39,88</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	21,55	1,96	245,18	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,17	10,13	10,08	153,13	0,11
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,01	96,05	10,01
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>17,45</b>	<b>32,18</b>	<b>41,45</b>	<b>527,96</b>	<b>10,28</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012	488	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,67	16,78	52,39	399,97	0,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,74</b>	<b>17,05</b>	<b>72,12</b>	<b>486,64</b>	<b>1,65</b>
<b>Всего</b>				<b>73,32</b>	<b>95,12</b>	<b>296,02</b>	<b>2 343,65</b>	<b>54,64</b>